

ニルカジ

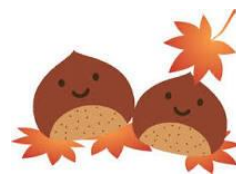
2024
秋



表紙は、塗り絵としてお使いください。

作成協力 札幌保健医療大学 / 東苗穂病院
市立札幌みなみの杜高等支援学校

発行 NPO 法人ニルスの会



通称「ニルカジ」

皆さん、こんにちは。NPO 法人ニルスの会では、「ニルスの会 活用出来る情報紙」として、通称【 ニルカジ 】の 秋号 VOL.11 を発行いたします。

皆さんのおかげで、3シーズン目の発行を迎えております。前回の夏号は、休刊になってしまい大変申し訳ございませんでした。これからも、いろいろな活用できる情報をお届けしますので、お楽しみください。

長く暑かった夏も終わり、紅葉のシーズンになりますね。食欲の秋到来です！

NPO 法人ニルスの会では、今年から「地域食堂」を2か月に1回、東雁来にあるニルスファームのログハウスで、開催しています。10月、12月も開催予定ですので、楽しみにしてください。10月は、10月26日（土）、12月は、12月21日（土）を予定しています。

また今年も、ボランティアの方に協力していただいた味噌作りも順調です。11月には、味噌の蔵出しを行いますので、こちらも楽しみにお待ちください。

ニルスで作るお味噌は、無農薬で、ニルスファームで採れた大豆を使って、道産にこだわっております。塩や麴等も道産です。とても美味しいので、是非、一度食べてみてください。

私たちも、世界が一日でも早く穏やかになることを願っております。季節の変わり目ですので、体調には十分にお気を付けていただき、元気にお過ごしください。

今年も季節ごとに発行を考えております。

次回の【 ニルカジ 】冬号 シーズン4 VOL.12もお楽しみに！

目 次

◆脳トレ①～⑧・・・・・・・・・・・・・・・・・・P3～P10

作成：札幌保健医療大学生/NPO ニルスの会スタッフ

◆みなみの杜ファーム紹介・・・・・・・・・・P11～P12

作成：市立札幌みなみの杜高等支援学校 ファームコース

◆健康知恵袋 1 「食欲の秋だからこそ、野菜を食べましょう！」
・・・・・・・・・・P13～P14

作成：札幌保健医療大学生

◆幸せレシピ1, 2・・・・・・・・・・・・・・・・P15～P16

作成：札幌保健医療大学生

◆健康知恵袋2 「ロコモティブシンドロームについて」
・・・・・・・・・・P17

作成：東苗穂病院 リハビリスタッフ

◆脳トレ（解答）・・・・・・・・・・・・P18～P21



脳トレ①（解答は 18 ページ） ひらがな並び替え問題

ひらがなを並び替えて、単語を完成させてください

① うがっこ →



② こんそば →

③ こひうき →



④ つどんうぶえ →

⑤ ちゅうんえ →



⑥ しょかтон →

⑦ しぶんんし →



⑧ みきはこが →

⑨ いこぞうれ →



⑩ れーるばーぼ →

脳トレ②（解答は 18 ページ）

漢字間違い探し

1 つだけ違う漢字があります。どれでしょうか？

問題 1

見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見
見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見
見	見	見	見	見	見	見	見	見	見		
見	見	見		見	見	見	見	見			
見	見			見	見	貝	見	見			
見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見
見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見
見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見
見	見	見	見	見	見	見	見		見	見	見
見			見	見	見	見			見	見	見
			見	見	見	見			見	見	
			見	見	見	見			見		

問題 2

未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未
未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未
未			未	未	未	未	未	未	未	未	未
			未	未	未		未	未	未	未	未
			未	未			未	未	未	未	未
未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未
未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未
未	未	未	未	未	未	未	未		未	未	未
未	未	未	未	未	未	未			未	未	未
未	未	未	未	未	未	未	未	未	未		
未	未	未	未	未		未	未	未			
未	未	未	未			未	未	未			

問題 1 人間のおなかにはどんな植物(木)が生えているのでしょうか？

ヒント：秋になると色が変わります。

問題 2 秋の味覚を楽しみたい人がお店でその値段に驚いたものは何でしょうか？

ヒント：驚いた時に出す言葉から考えてください。

問題 3 猫の首輪についているはずの「鈴」の代わりに見えるものは何でしょうか？

ヒント：「見ない」ことを違う言葉で置き換えてみましょう。

問題 4 野菜たちが駅伝をしています。
タスキを受け取ったのが最後でしたが、トップになったのはどの野菜のチームでしょうか。

ヒント：前の選手をどんどん追い抜くことを何というのでしょうか。

問題 5 「たき火」をしながら食べている果物は何でしょうか？



ヒント：「たき火」の歌を
歌ってみましょう。

脳トレ④（解答は 19 ページ）

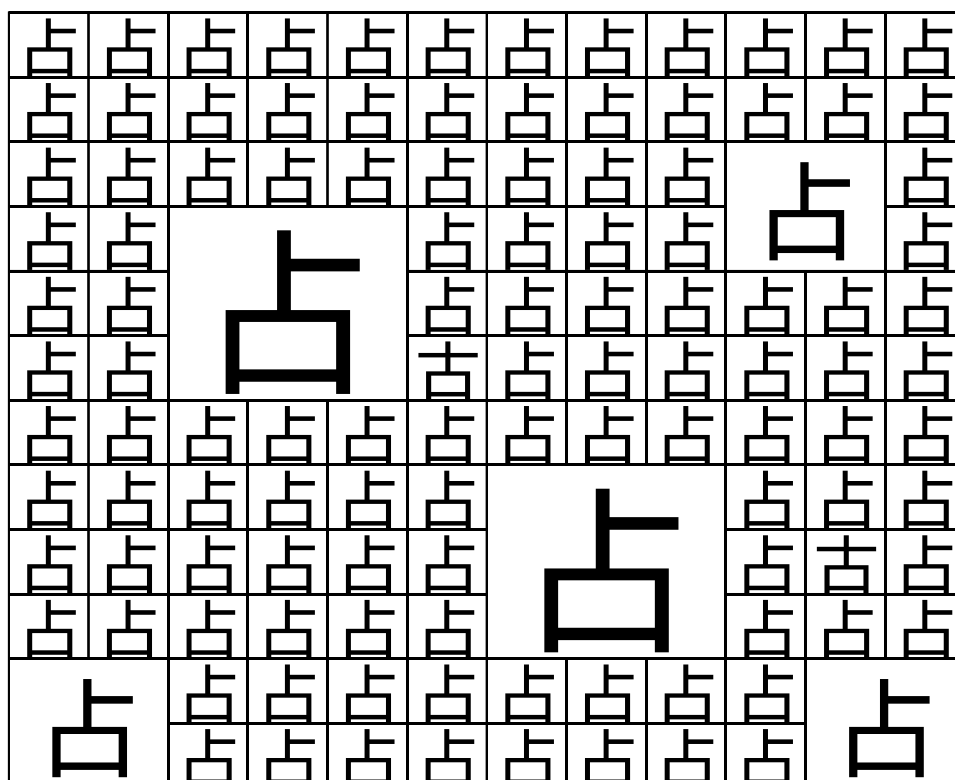
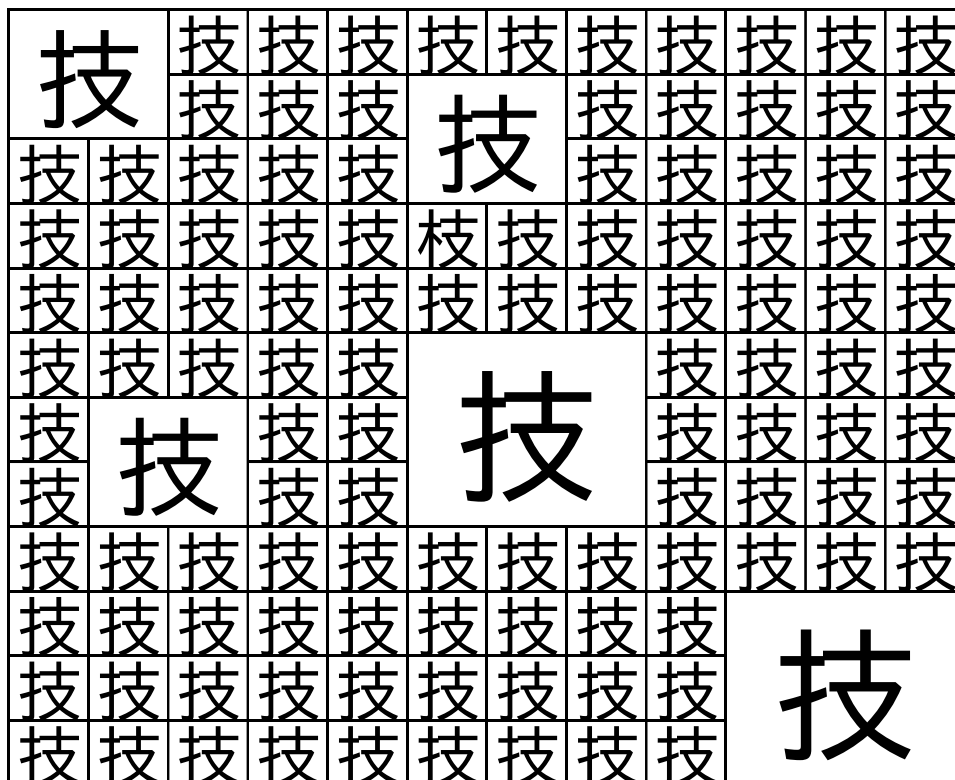
お天気穴埋めクイズ

☐に天気を入れましょう。

（☐に入るのは、晴れ、雨、雷、雪のいずれかです。）

- ① 朝虹は雨、夕虹は ☐
- ② ☐ の明日は裸虫の洗濯
- ③ 霜の降りたときは ☐
- ④ 冬に雀が群がり鳴くときは ☐
- ⑤ 鯖雲は ☐
- ⑥ ☐ 三日
- ⑦ カメムシが多いと ☐ 多い
- ⑧ 東風吹けば ☐

一つだけ違う漢字があります。どれでしょうか？



頭とお尻の口に入れると 4 文字の言葉になるひらがな 1 文字は？

例 し か え し 答 し

① か み 答

② ぱ い 答

③ じ ゃ 答

④ ー す 答

⑤ ず う 答

問題 1 豚がボーッとしている虫って、な〜んだ？

ヒント：豚は「とん」ともいいますね。

（ ）

問題 2 カツオが、刀を持ったら何になるでしょうか？

ヒント：刀を持っている人はどんな人かを考えてみましょう！

（ ）

問題 3 海の中を「ま」が 3 つ泳いでいるよ。な〜んだ？

ヒント：3 つの「ま」で……？魚です。

（ ）

問題 4 丸くておいしい、「だんだんだんだんだん」ってな〜んだ？

ヒント：「だん」の数を数えてみてください。

（ ）

問題 5 秋の風に揺れる、酢が好きな草って、な〜んだ？

ヒント：「す」が「すき」ということは……？

（ ）

文字を並べるとできる 5 文字の言葉は何でしょう？

酢、無いけど

例 す な い け ど → 答 す な ど け い

砂時計

これ言うぞ

① こ れ い う ぞ → 答

僕、可憐

② ぼ く か れ ん → 答

砂糖 ON

③ さ と う お ん → 答

弓、増やす

④ ゆ み ふ や す → 答

虫、売るか

⑤ む し う る か → 答

みな杜ファーム産 アロニア



ファームコースで育てているアロニア。直径5~10mmほどの赤い実を付け、その実は熟すと黒くなります。皮は少し厚めで、そのまま食べると強い渋みやえぐみを感じるのが特徴です。

冷凍と解凍を4回繰り返して渋抜きをしてから加工します。キッチンコースではアロニアジャムを作って冷凍保存しています。

☆渋みは栄養成分が豊富な証拠☆
ポリフェノールやアントシアニン、β-カロテン、鉄分、食物繊維が豊富なため、北のスーパーフードとも呼ばれています。

◎眼精疲労の回復や視力改善

◎美髪・美肌

◎腸内環境を整え、生活習慣病の予防に効果的

◎アンチエイジング

◎ダイエット

健康を維持したい方にはおすすめのフルーツです！



外部の業者に委託し、みな杜ファーム産アロニアを原料にしたアロニアシロップを商品化！

2021年から杜 cafe で販売しています。

ヨーグルトにかけたり、炭酸水で割ったりしてお召し上がりいただくのがおすすめです。

大好評につきまして、残念ながら2024年分は完売しております。来年も販売予定ですので2025年分を是非お楽しみにしてください。

生大根のアロニア漬け

杜 cafe のメニューに使っているアロニアのご紹介!

バターチキンカレーの付け合わせで提供している『生大根のアロニア漬け』です。冷凍して味をしみこませるのがポイント!!



材料

・塩もみ&水切り大根	1600g
・アロニアジャム	260g
・グラニュー糖	50g
・酢	70g
・天塩	15g

【準備】

- ・生大根2200g分の皮をむく。

【作り方】

- 1 大根を切り、1cm角で長さ5~6cmの棒状にする。



- 2 棒状に切った大根を大きなボウルに入れ、天塩(分量外大さじ3~4)をふって混ぜ込む。

- 3 漬物容器にいれて上から圧力をかけ、90分間漬ける。



- 4 漬物容器から取り出してよく水洗いして塩気を取る。

- 5 水切り機でしっかりと水を切り、最後に手で絞って水気をきる。



- 6 5の大根を大きなボウルに入れ、アロニアジャム、グラニュー糖、天塩、酢を入れて、底から両手で混ぜ込む。

- 7 小さいジップロックに入れて冷凍して、大根に味をしみこませる。

- 8 解凍して使用する。

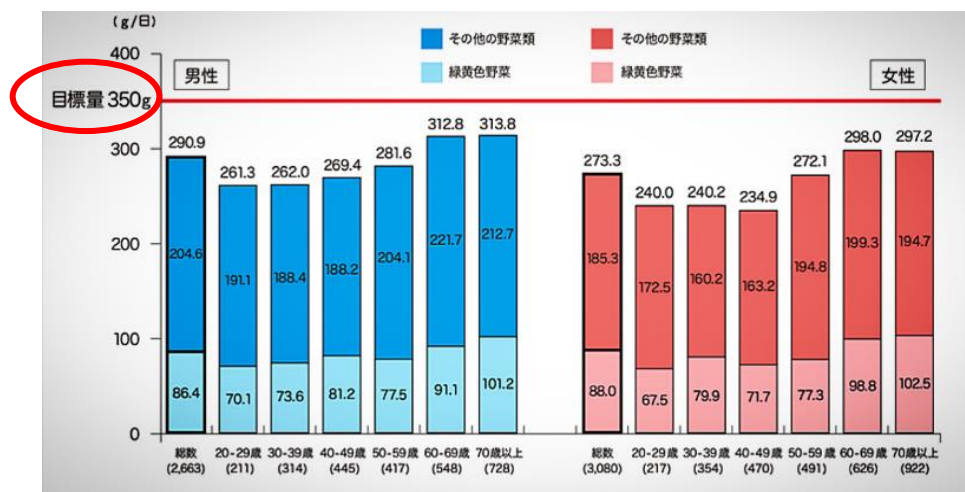


健康知恵袋 1

食欲の秋だからこそ、野菜を食べましょう！

「食欲の秋」に食べたい物は、何でしょうか？ 各々好みは違うと思いますが、好む・好まないに関わらず、毎日食べて欲しいものの1つが「野菜」です。

厚生労働省の調査によると以下の図のように、男女ともにどの年代も、野菜の摂取目標量の350gに達していないようです。皆さんは、「野菜」をしっかり食べていますか？ 食べているつもりでも、もしかしたら、量が足りていないかもしれませんね。



多くの日本人が
野菜の摂取不足！



何故、野菜を食べなければならないの？

- ・・・それは、野菜には、たくさんの利点があるからです。
- ✓丈夫な体をつくる：小松菜やかぼちゃなどの色の濃い野菜に**カルシウム**が多く含まれ、骨や歯の材料になります。
- ✓お腹の調子を整える：**食物繊維**が豊富なため、便通を整えて大腸内環境を改善し、腸内細菌を増やす働きがあります。生活習慣病の予防・改善にもつながります。

- ✓低エネルギーで「かさ（嵩）」が多い：嵩が多いため、たくさん食べて満腹感があっても、エネルギー量は低いです。特に生のまま食べるよりも、加熱すると更に「嵩」が小さくなり、より食べやすいです。
- ✓その他のミネラルやビタミンが豊富：血圧の低下を助ける**カリウム**、皮膚や粘膜の強化に繋がる**ビタミンA**、免疫力向上につながる**ビタミンC**等も豊富です。

野菜の摂取目標量 “350g” って、どのくらい？

小鉢 1 杯が約 70g です。つまり、1 日で 5 杯（皿）、野菜料理を摂取すると、目標達成です。しかし、1 日 3 食とすると「1 食当たり 1～2 皿」必要という計算になります。以下のイラストは、1 日 5 杯（皿）のイメージです。その他に味噌汁や野菜炒めなど、1 日の中で色々組み合わせて 5 皿程度取れると良いですね、



また、上記に紹介した栄養素の含有量は、野菜の種類によって異なりますので、1 種類の野菜だけを食べるよりも多種類を組み合わせる方がお得です。350gのうち、緑黄色野菜(色の濃い野菜)は 120g 程、淡色野菜(色の薄い野菜)は 230g 程を目標にすると彩り良く、家計に優しく栄養素のバランスも良いと 3 拍子揃います。

野菜の色は、栄養素の色です、彩りの良い組み合わせは栄養素の組み合わせも良くなります。目からもおいしく、野菜を、しっかり食べてください。

担々風鶏むね肉と小松菜煮込み

材料 <2人前>

小松菜	100g
鶏むね肉	200g
サラダ油	大さじ 1/2
無調整豆乳	300ml
(A)白すりごま	大さじ 1
(A)みそ	大さじ 1/2
(A)鶏ガラスープ	小さじ 1
(A)豆板醤	小さじ 1
ラー油	お好みで



<作り方>

1. 小松菜を 3mm 幅に切り、鶏むね肉は一口大に切る。
2. 中火に熱したフライパンにサラダ油を引き、鶏むね肉を加え、火が通るまで炒める。
3. 火が通ったら小松菜を加えしんなりするまで炒める。
4. 無調整豆乳、(A)を入れて弱火で熱し、沸騰直前で火からおろす。
5. 盛り付け、ラー油をお好みでかけたら完成！

*うどんやラーメンを入れてアレンジも出来ます！

*豆乳は、煮立てると口当たりがボソボソと悪くなるので、弱火で仕上げるのがコツです。

豆知識！

今回のメニューで使用している小松菜と豆乳は相性が抜群！

その理由は…

豆乳には鉄分が含まれており、貧血予防が期待できますが、吸収率が低い種類です。

しかし、豆乳の鉄分は**ビタミン C**と一緒に摂ると**吸収率を上げる**ことが出来ます。

今回のメニューで使用している小松菜は、**ビタミン C**を豊富に含む食材の一つです。

つまり、小松菜と豆乳は、美味しく鉄分を補給することができ、相性が抜群なのです！

引用:森永製菓株式会社ホームページより「豆乳の栄養素について解説！牛乳と豆乳の違いも紹介」

中華風ツナサラダ

材料 <2人前>

ツナ油漬け	小1缶(70g)
きゅうり	1本
塩(板ずり用)	小さじ1/4
中玉トマト	2個
レタス	4枚程(150g)
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
A 酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
白すりごま	大さじ1



<作り方>

1. ツナの油は、きっておく。
2. きゅうりは塩をふりかけ板ずりをする。ヘタをとり千切りにし、キッチンペーパーで水気をふき取る。
3. トマトはヘタをとり一口大に切る。
4. レタスは洗い、キッチンペーパーで水気をとって、食べやすい大きさにちぎる。
5. ボウルに「A」を入れて混ぜ合わせ、ツナと野菜を入れて和えれば、完成。

豆知識！

「健康知恵袋1」で「緑黄色野菜」と「淡色野菜」を紹介しましたが、今回のメニューで使用していた「トマト」は緑黄色野菜で、「きゅうり」と「レタス」は淡色野菜です。

「緑黄色野菜」とは、漢字から分かるように、緑色や黄色の色が濃い野菜の仲間ですが、同じ緑色でも色が薄いレタスは淡色野菜の仲間です。きゅうりは色が濃いように思いますが、切ってみると、内側は色が薄いため淡色野菜の仲間です。また、赤色のトマトは、緑色でも黄色でもありませんが、色が濃いため、緑黄色野菜の仲間です。

野菜を色で分ける理由は、野菜の色は「栄養素の色」だからです。つまり、入っている栄養素が色の濃い薄いで異なります。だから野菜は、組み合わせて食べることが大切です。このサラダは「緑黄色野菜」と「淡色野菜」の両方を組み合わせた料理です。

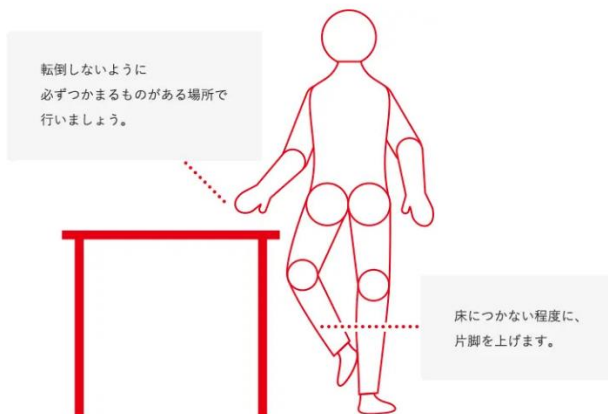
1. ロコモティブシンドロームとは？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」＝ロコモといいます。つまり、骨や関節などの障害により、立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態が、ロコモと言えます。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなると言われており、予防が重要です。

2. ロコモを予防するおすすめの運動

ロコトレと言われる運動が推奨されています。できる運動から開始してロコモを予防してみませんか？

①片脚立ち（バランス能力を鍛える）



ポイント

- ・ バランスを崩したときにつかまるものがある環境で行いましょう。
- ・ 左右とも1分間で1セットとして、1日3セットを目安にしましょう。

②スクワット（足の筋力を鍛える）



ポイント

- ・ 膝や腰が痛いときは、無理せずに中止しましょう。
- ・ 10回を1セットとして、1日3セットを目安にしましょう。
- ・ 楽にできるときは、回数やセット数を増やして負荷を上げてみましょう。

参考： <https://locomo-joa.jp/>

日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

ひらがな並べ替え問題

- ① がっこう、 ② パソコン、 ③ ひこうき
- ④ どうぶつえん、 ⑤ ゆうえんち、 ⑥ としょかん
- ⑧ しんぶんし、 ⑧ はみがきこ、 ⑨ れいぞうこ、 ⑩ ばれーぼーる
- 



脳トレ②解答

漢字間違い探し

問題1： 見 → 貝

問題2： 未 → 未

見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見
見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見
見	見	見	見	見	見	見	見	見	見		
見	見	見		見	見	見	見	見			
見	見			見	見	見	見	見			
見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見
見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見
見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見
見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見
見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見	見
見			見	見	見	見	見		見	見	見
			見	見	見	見			見	見	見
			見	見	見	見	見	見	見	見	

未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未
未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未
未			未	未	未	未	未	未	未	未	未	未
			未	未	未		未	未	未	未	未	未
			未	未			未	未	未	未	未	未
未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未
未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未	未
未	未	未	未	未	未	未	未		未	未	未	未
未	未	未	未	未	未	未			未	未	未	未
未	未	未	未	未	未	未	未	未	未			
未	未	未	未	未	未	未	未	未				
未	未	未	未	未	未	未	未	未				

見つけられましたか？

漢字は、形が見ているものが多いです。書き間違い、読み間違いにはご注意ください。

脳トレ③解答

秋のなぞなぞ

問題1：イチョウ（銀杏・胃腸）

問題2：びっくり → 栗

問題3：鈴を「無視」→ 鈴虫

問題4：ごぼう抜き → ごぼうのチーム

問題5：「垣根の垣根の曲がり角・・・♪」から「柿」



脳トレ④解答

お天気穴埋めクイズ

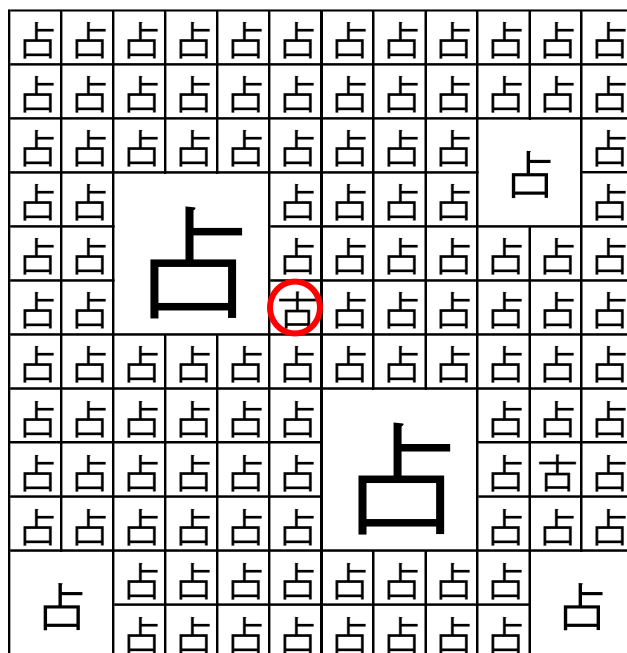
①：晴れ、 ②：雪、 ③：晴れ、 ④：雪

⑤：雨、 ⑥：雷、 ⑦：雪、 ⑧：雨



「女心（男心）と秋の空」ということわざがあるように、秋の空は、偏西風の影響を受けて、変わりやすく、天気の予報も難しいそうです。そのため、移り変わりやすい「心」に、秋の空はたとえられています。秋は、「運動の秋」でもあります。晴れた日には、外出をされ、空を眺めてみてください。

脳トレ⑤（解答）



脳トレ⑥（解答）

- ① ち か み ち 答 ち
- ② す ぱ い す 答 す
- ③ く じ ゃ く 答 く
- ④ と ー す と 答 と
- ⑤ み ず う み 答 み

脳トレ⑦（解答）

問題 1	答え	<u>トンボ</u>
問題 2	答え	<u>武士</u>
問題 3	答え	<u>サンマ</u>
問題 4	答え	<u>だんご</u>
問題 5	答え	<u>すすき</u>

脳トレ⑧（解答）

- これ言うぞ 冷蔵庫
- ①

こ	れ	い	う	ぞ
---	---	---	---	---

 答

れ	い	ぞ	う	こ
---	---	---	---	---
- 僕、可憐 かくれんぼ
- ②

ぼ	く	か	れ	ん
---	---	---	---	---

 答

か	く	れ	ん	ぼ
---	---	---	---	---
- 砂糖ON お父さん
- ③

さ	と	う	お	ん
---	---	---	---	---

 答

お	と	う	さ	ん
---	---	---	---	---
- 弓、増やす 冬休み
- ④

ゆ	み	ふ	や	す
---	---	---	---	---

 答

ふ	ゆ	や	す	み
---	---	---	---	---
- 虫、売るか カルシウム
- ⑤

む	し	う	る	か
---	---	---	---	---

 答

か	る	し	う	む
---	---	---	---	---

札幌保健医療大学

Sapporo University of Health Sciences

保健医療学部

看護学科／栄養学科



札幌保健医療大学

保健医療学部 看護学科／栄養学科

〒007-0894 札幌市東区中沼西4条2丁目1番15号

お問い合わせはHPまたはお電話にて!

TEL.(011)792-3350 FAX.(011)792-3358

www.sapporo-hokeniryou-u.ac.jp/

札幌

検索





みなみの杜

市立札幌みなみの杜高等支援学校

自分らしく生き生きと社会の中で活躍する生徒を育てる



ファームコース



キッチンコース



センターコース



クリーンアップコース



サポートコース



工房コース



エコサイクルコース

7つのコースでカフェを運営し、地域に根ざした取組を実践します

地域社会との協働による専門的な教育を推進します



ともにあるカフェ ともにある社会に

杜cafeは、訪れた人や地域の人がぬくもりを感じられる場所でありたい。

ここには、心を込めたおもてなしと料理、暖かでクリーンな空間、こだわり抜いて作られた野菜や器、そして環境に配慮した循環があります。

志をもった7つのコースの仕事が、杜cafeをつくり、人をつないでいく。それは持続可能な地域社会の発展へ貢献し、ぬくもりのある社会へと繋がっていく。そう信じています。

ここにしかないカフェ 杜cafeのあゆみ、進化はこれからも続きます

杜cafe

◆営業日 火・金 11:30~13:30

水・木 11:30~14:00

◆定休日 月・土・日・祝

◆パンの焼き上がり時刻 12:15~

◆ラストオーダー 閉店30分前

市立札幌みなみの杜高等支援学校

〒005-0012

札幌市南区真駒内上町4丁目7-1

TEL (011)596-0451

地下鉄真駒内駅から徒歩7分



【営業日は学校HP、またはこちらから】



■ (小) マーチ、ヴィッツ等の車種、(大) ノア、ヴォクシー・ハイエース等 ※改造車はお断りさせていただいています

作業	内容	金額
タイヤ交換	(小) 13～14インチまで	1750
	(大) 14インチ以上のもの	2100
オイル交換	1ℓ700円計算	700
エレメント交換	適宜実施いたします	500～800
バッテリー交換	(小)	8500～
	(大)	20000～
車内清掃	車内 掃除機かけ 拭き掃除等	(小) 500
		(大) 800
洗車	高圧洗浄機を 使用しての 洗車	(小) 1000
		(大) 1000
ナビ取付	部品代の金額	10000～
ドライブレコーダー・ バックカメラ等取付	部品代の金額	5000～
飛沫防止シート取付	シート代は別 アクリル板2枚 (¥10000)	3500～

作業	内容	金額
車検点検	代行料として (税金等は別途)	20000～
12ヵ月点検	要相談	8000～
板金・塗装	状態等により要相談	15000～
エアコンガス補充	ガス、部品代込み	5000～
錆止め(下回り)部分	状態等により要相談	21000
プラグ交換	車検時等に適宜交換	1500
タイヤ販売	要相談にて価格変動	10000～
夏用ワイパー	サイズにより 価格変動	800～
冬用ワイパー		2000～
タイヤ保管	(小) ※交換作業含む	5500
	(大) ※交換作業含む	7000
シーズンイン点検 (日常点検)	ランプ類の点灯や タイヤの損傷、オイル 類の残量等日常 点検を無料でやら せていただきます	無料

※上記は整備士資格の持つ職員が行います。

営業日/平日のみ(土・日・祝休み) 営業時間/8:00～17:00

その他記載のない作業についても受付しています。ご相談ください。



〒007-0032 札幌市東区東雁来12条4丁目1番6号
<http://www.nils.or.jp/> ✉ info@nils.or.jp

TEL011-374-8760 FAX011-374-8767

室内清掃

+

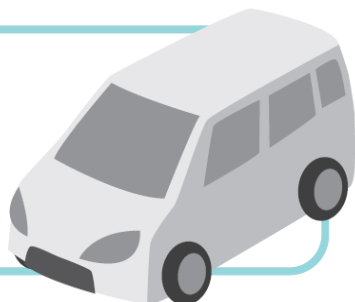
各種点検

D.Factory おまかせパック

室内清掃と各種点検がセットになったお得なパックです!

ノア、ヴォクシー・
ハイエース等

¥1,500
※税抜価格



マーチ、ヴィッツ等

¥1,000
※税抜価格



D.Factory おまかせパック

室内清掃と各種点検がセットになったお得なパックです。
出張作業(料金別途)も対応していますので、
お気軽にお問い合わせください。

室内清掃

+

各種点検

忙しくてなかなか車内の掃除まで手が回らない・・・でも掃除をしないと、
汚れや埃がどんどん蓄積されて、少しずつ劣化していきます。
定期的な車内清掃が必要です。

- バッテリーチェック
- 空気圧チェック
- 各種ライト点滅チェック
- ウォッシャー液点検
- タイヤ増す締め(ナット)確認

おまかせパックは
出張作業も行っております!

プラス¥1000で手洗い洗車承ります。お気軽にお申し付けください!



営業日/平日のみ(土・日・祝休み) 営業時間/8:00~17:00

その他記載のない作業についても受付しています。ご相談ください。



D.Factory

〒007-0032 札幌市東区東雁来12条4丁目1番6号

<http://www.nils.or.jp/> ✉ info@nils.or.jp

TEL011-374-8760 FAX011-374-8767

豊生会グループ紹介



●社会医療法人豊生会

札幌市東区東苗穂 3 条 1 丁目 2-18

☎011-784-1121

●社会福祉法人豊生会

札幌市東区東雁来 12 条 4 丁目 1-15

☎011-790-1400

●株式会社おいらーく

札幌市東区東苗穂 9 条 3 丁目 1-30

☎011-790-5311

●NPO 法人ニルスの会

札幌市東区東雁来 12 条 4 丁目 1-6

☎011-374-8760



memo



memo



memo



「ニルカジ」作成者一覧

札幌保健医療大学

- ・表紙塗り絵 栄養学科2年 貫田 遥
- ・脳トレ①～④ 看護学科1年 伊藤 柚葉、岩崎 未怜、上野 舞綾
大塚 沙知、尾田 美乃里、川口 穂果
上坂 陽奈、林 杏美佳、吉田 彩来
- ・健康知恵袋1 栄養学科4年 安藤瑞紗・近野彩香
- ・幸せレシピ 栄養学科3年 浦山紗衣・大西奈央

東苗穂病院

- ・健康知恵袋2 リハビリスタッフ

市立札幌みなみの杜高等支援学校

- ・みな杜ファーム紹介 ファームコース

ニルスの会

- ・脳トレ⑤～⑧ D. factory スタッフ

< お問い合わせ先 >

NPO 法人ニルスの会 事務局

住所：札幌市東区東雁来 12 条 4 丁目 1-6

TEL：011-374-8760

FAX：011-374-8767

令和6年10月1日発行



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会